

CUANDO EL VÍNCULO SE CONVIERTE EN EL PROBLEMA: LA INDIVIDUACIÓN

Javier Bou¹

Cuando los responsables de la revista me propusieron la grata, pero siempre trabajosa, tarea de escribir un artículo respecto al vínculo y al apego, me pregunté qué era lo que yo podría decir. Inmediatamente me aparecieron en la cabeza autores como Bowlby y otros (obviamente Jung, Mahler, Stanton, etc.) pero, a sabiendas que el artículo formaba parte de un monográfico en el que varios colegas más iban a escribir sobre el tema, desde diferentes vertientes o modelos, me cuestioné si mi aportación no iba a ser “más de lo mismo”. Esto, no haría sino colaborar en la difícilmente soslayable tendencia a no leer los múltiples escritos que a través de las revistas científicas y de otro tipo, nos ataca. Ya sabemos, si recordamos a Gergen¹ y su yo saturado, que vivimos en un mundo de sobreinformación redundante y necesitamos escapar de ella. Así que, tras estas disquisiciones, me planteé que quizá podría aportar una visión del apego localizada en el otro polo cronológico y valorativo del mismo, es decir, de cuando el apego, lejos de aportarnos seguridad y adaptabilidad, nos impide desarrollar una vida autónoma y adulta, de ese momento en que debemos transformar el vínculo con nuestras familias de origen y proceder a nuestra individuación y posterior independización.

El apego, tal y como habrán reflejado los compañeros del monográfico, es un elemento fundamental en el desarrollo humano, e incluso en el desarrollo de la vida. Lo encontramos en la esfera animal, obviamente en forma más clara a medida que nos elevamos en la escala filogenética, desde el fenómeno de la impronta que Lorenz describiera hace ya muchos años, hasta esas imágenes profundamente afectivas, cuasi simbióticas, que observamos en los grupos de simios que amenizan nuestras tardes siesteras en la 2 de TVE. Gracias a él obtenemos nutrición emocional, la cual, como dice Linares² incluye no solo elementos afecti-

vos, sino de reconocimiento personal y valoración cognitiva de uno mismo, en definitiva un lugar en el mundo, como diría Aristarain. Pero, es también el apego el que nos proporciona dos elementos fundamentales de nuestro ser, de nuestra humanidad: la identidad y la pertenencia, ser quien soy y no otro y formar parte de un grupo, de una familia, con todos los sistemas en los que esta también participa.

Jorge Bucay³, cuentista (en el mejor uso de la palabra) y terapeuta argentino, define el amor como “*la desinteresada tarea de crear espacio para que el otro sea quien es*”, y en esta línea, expone como idea básica de su pensamiento que:

“Tú no eres quien yo necesito que seas.

Tú no eres el que fuiste.

Tú no eres el que a mí me conviene.

Tú no eres como yo quiero.

Tú eres como eres.”

Lo que nos remite a la idea de la necesidad de permitir la diferencia del otro, y nos abre la puerta al tema del que os voy a hablar, de ser quien uno mismo es, de la forma en que la identidad proporcionada primariamente, en el proceso del apego, va transformándose, paulatinamente, en algo que mantiene algunos elementos del pasado, de lo transmitido por la familia, de los Pérez o de los López, pero añadiendo otros distintos que configuran ese determinante fundamental del apellido que resulta ser el nombre propio, único e irrepetible en su combinación con aquel.

Así, hablaremos de la individuación y de la diferenciación, entendiendo por la primera la manera en que

¹ Gergen, K. “El yo saturado”. Paidós. Barcelona 1997.

² Linares, J.L. “Identidad y Narrativa”. Paidós. Barcelona 1996.

³ Bucay, Jorge. “Cuentos para pensar” RBA Libros. Barcelona 2003.

cada individuo va haciéndose tal, va estableciendo su propia identidad, sus características personales distintas de las absorbidas osmóticamente e interaccionalmente en su familia de origen, en un proceso no libre de conflictos y controversias con esta. En definitiva nos referiremos a la individuación como el largo proceso por el que una persona llega a otorgarse permiso para pensar, sentir y actuar de modo distinto (aunque no obligatoriamente) a como lo hacen los miembros de su familia de origen, facilitando a su vez la individuación de los otros miembros de aquella, todo ello en un proceso recursivo e interaccional. Por otro lado, el medio o caldo de cultivo en el que este proceso se da es lo que llamaremos diferenciación, la asunción de diferencias y especialmente de distancia (afectiva, cognitiva, conductual, relacional y espacial) para con la familia que a uno le vio nacer. Pese a todo, ambos conceptos pueden llegar a tener un uso alternativo y casi semejante.

No perdamos de vista que la globalidad de la naturaleza, la evolución de las especies, y en definitiva lo vivo tiende, de modo natural, hacia la diferenciación, tal y como ya decía Heinz Werner en su principio de diferenciación e integración.

Aportaciones de diversos autores

Bowen. Cancrini.

Uno de los autores que más ha trabajado la individuación ha sido, sin lugar a dudas, Murray Bowen, y lo ha hecho tanto desde un plano terapéutico, es decir, trabajando con familias en las que había un paciente sintomático, como con alumnos de psicoterapia, a través de un método muy en boga actualmente: el coaching, en un trabajo puramente personal respecto a la familia de origen de aquellos, en una especie de entrenamiento dirigido.

Bowen hace, de su idea de la diferenciación del sí mismo, la central en su trabajo. El refiere que: *“El concepto de la diferenciación del sí mismo se relaciona con el grado en que una persona se va diferenciando emocionalmente del padre. En un sentido amplio, el chico se separa físicamente de la madre en el momento del nacimiento, pero el proceso de separación emocional es lento, complicado y por añadidura incompleto. Inicialmente, esto depende mucho de factores innatos en la madre y de su capacidad de permitirle al hijo crecer alejándose de ella, más que de facto-*

res innatos en el hijo. En el trasfondo existen muchos otros factores, incluyendo el grado en que la madre ha sido capaz de diferenciarse de sus propios padres, la naturaleza de la relación con el marido, con los padres y con otras personas significativas y por último el estrés en la realidad y su capacidad de soportar la tensión. El grado en que el chico se compromete con el padre depende mucho de la relación entre el padre y la madre. Si al chico se le aleja físicamente de la madre, se apega emocionalmente a una persona sustituta que se ocupa de él».

Esta diferenciación, la que facilitará posteriormente la desvinculación e independización de la familia de origen, no debe ser confundida con la distancia física, ni que esta proporcione o facilite aquella. Además, el grado de diferenciación (o de **apego resuelto**, que es lo mismo) de cada uno va a afectar la diferenciación de los hijos, apareciendo como un factor que va ligando e influyendo en las sucesivas generaciones: *“El nivel de diferenciación se repite en el matrimonio, tras el cual, el sí-mismo está ligado emocionalmente a los padres en la generación pasada, al cónyuge en la presente y a los hijos en la futura. Cambiar el grado de diferenciación es difícil, a menos que también en los demás se produzcan cambios.”* No debemos perder de vista que la diferenciación no es una tarea exclusiva de los hijos, sino que afecta a todos los miembros de la familia. Se trata, más ajustadamente, de entender que es un proceso de coindividuación de todos los miembros del grupo familiar, *“en la que cada miembro determina las condiciones de individuación de los demás”*.⁴

Bowen establece una escala de diferenciación del sí mismo en la que, teóricamente, podría ubicarse a todas las personas, según el nivel de diferenciación de cada uno, dado que todos discrepamos en esa variable y, por tanto, podríamos ser clasificados. Así, establece un gradiente que va de 0 a 100, siendo el polo más bajo el que representa la menor diferenciación. Dentro de ese intervalo, establece cuatro grupos siendo los que tienen un grado entre 0 y 25 los que él califica como más fusionados en la masa indiferenciada familiar, sujetos que pueden lograr cierto equilibrio emocional, pero siempre a costa de establecer relaciones de intensa dependencia emocional con otra persona. Pueden separarse de la familia de origen, pero solo si

⁴ Simon, Stierlin y Wynne. *“Vocabulario de terapia familiar”*. Gedisa. Buenos Aires 88



encuentran a alguien a quien transferirle el vínculo y la dependencia que tenían con aquella. Aún habiéndolo hecho, suelen mantener estrechos ligámenes con la familia de origen, lo cual es observable a través de las frecuentes visitas y llamadas, la consulta continúa la sobreimplicación emocional. Son personas que no han podido desarrollar un “yo pienso, yo quiero, yo hago”, sino que se trata frecuentemente de un nosotros. Las tensiones emocionales y los conflictos son motores que movilizan y determinan su actuación.

Siguiendo a Cancrini⁵: “*Vistas con la mirada del clínico, las personas que entran en este grupo entran también en lo que llamaremos más adelante área de la psicosis. En los niveles inferiores, de 0 para abajo, encontramos los esquizofrénicos más graves..., pacientes designados cuyos padres superan difícilmente, según Bowen, el nivel ... En los niveles superiores se encuentran las típicas estructuras de las situaciones límite, personas capaces de mantener un sistema de vínculos independientes tales que les permitan funcionar sin síntomas durante toda su vida («a un no-self capaz de complacer a su superior se le considera frecuentemente -advirta Bowen con agudeza- mejor trabajador que al que posee un self) pero, en circunstancias menos afortunadas, presenta fácilmente crisis*

más o menos importantes. En situaciones intermedias, las características básicas de la personalidad son más o menos las mismas, pero los desequilibrios emotivos son más prolongados, más graves, y pueden volverse estables...”

Bowen establece un segundo grupo, con niveles de diferenciación entre 26 y 50, tratándose de personas con una capacidad potencial de establecer una mayor diferenciación, si bien son todavía muy dependientes de las relaciones y de los afectos, de tal forma que el éxito en ámbitos como el trabajo depende no tanto de la idoneidad de lo realizado, sino de la aceptación de los superiores, de las aprobaciones o de las críticas, siendo estas últimas las que modulan en gran medida su conducta, y no tanto una previsión de corte cognitivo.

Cancrini dice de ellos que: “*...presentan situaciones clínicas muy semejantes a las descritas a propósito de las “situaciones límite...” Son aparentemente normales, en muchos casos, por su capacidad de adaptarse de manera dogmática a una ideología predominante cuando el hecho de apoyarse en una autoridad externa (religiosa, política, cultural) sirve para sostener con la fuerza de esta autoridad la incertidumbre de sus delineaciones del self pero están expuestos, sin embargo, a estados psicóticos temporales y a otros síntomas del tipo del “paso al acto”, si el estrés es fuerte, por los más diversos motivos. En cambio, los problemas que se presentan en la parte alta de este sector de la escala son de tipo característicamente neuróticos”.*

Los encontrados en el tercer cuadrante (50-75) son personas que tienen un grado mayor de diferenciación, que han resuelto su individuación y el apego con mucho mayor éxito, manteniendo posturas personales más independientes pero que, en momentos de intensa presión, pueden hacer regresiones hacia dependencias emocionales teóricamente superadas. Clínicamente, y como reflejamos en la tabla anexa, pueden presentar síntomas de corte neurótico relativamente leves, especialmente en la parte alta del intervalo.

Por último describe el grupo entre 75 y 100, supuestamente sujetos bien diferenciados, que han podido realizar una individuación respecto a su familia de origen, con una importante seguridad ala hora de to-

⁵ Cancrini, L. “La caja de Pandora”. Paidós. Barcelona 96

| Fase del ciclo vital | Diagnóstico psiquiátrico | Localización | Patologías correlacionadas |
|---|---|--|---|
| La desvinculación es imposible: mucho antes del tiempo en que ésta se da normalmente, los jóvenes han mostrado ya evidentes dificultades en la fase de Individuación y ha empezado a cerrarse toda posibilidad de llegar a ella de una manera que les permita realizarla. | Formas <evolutivas> de síndrome disociativo: esquizofrenias verdaderas en el sentido de Wynne y de los autores que hablan de la necesidad de distinguir dos tipos de enfermedad disociativa | El hijo en fase de individuación y de desvinculación. | Pseudomutualidad de estructuras límite estabilizadas en el plano de los padres; dificultad de organización del joven adulto y dificultad del joven adulto en relación a uno o más miembros de la fratria. |
| La desvinculación es inaceptable: la familia no consigue hacer frente a un hecho que marca, en el contexto propio de la familia, la emancipación afectiva de un hijo: la desvinculación no se produce o se produce durante breves periodos y en sectores limitados. | Formas de síndrome paranoide en el sentido de Wynne Esquizofrenias catatónicas en el sentido de Sullivan. | El hijo en fase de desvinculación u otro miembro de la fratria; más raramente uno de los padres. | Conflicto abierto en situación de impasse en el plano de los padres si el paciente designado es uno de los hijos; dificultad del joven adulto en relación con otros miembros de la fratria. |
| La desvinculación es aparente: se presenta de una manera incompleta y parcial, con retornos imprevistos hacia atrás o con graves limitaciones de la persona. | Crisis de tipo esquizoafectivo: crisis maníacas y depresivas: formas graves de anorexia mental y de toxicomanías de tipo C. | | Trastorno difundido. Posible circularidad de episodios distímicos entre uno de los hijos y uno de los padres (seudoherencia del trastorno cíclico). |
| La desvinculación se determina en torno a un compromiso: es decir, mediante la asunción de un proyecto que no pertenece al sujeto, sino a la familia. | Trastorno psicótico de la personalidad: esquizoide o límite con posibles complicaciones del tipo <brote psicótico>, forma menos grave de toxicomanía de tipo C o anorexia verdadera | Habitualmente difundido a varios miembros de la familia. | Trastorno habitualmente difundido. |

mar posiciones y decisiones de importancia, poco dependientes de la reacción de los demás, aunque la tengan en cuenta, que han ido gestando relaciones emotivas con las personas de referencia, pero permitiendo que exista un espacio entre todos ellos, evitando la fusión. Esta gente, según Bowen, raramente desarrollan sintomatología, a lo sumo, reacciones a circunstancias inesperadas y traumáticas, pero tienden a resolverlas adecuadamente.

Plantea que cada individuo tiene un nivel base de diferenciación, sobre el que interacciona el aportado por las personas cercanas, de tal manera que puede “tomar prestado” de éstas. En cierta medida, la incorporación de otra persona, generalmente con un nivel de intimidad fusional importante, puede aportarle, momentáneamente, una mayor fortaleza aparente. Así

vemos a esos ejecutivos agresivos y voraces que precisan de una mujer-madre en la casa, probablemente en situación de clara infravaloración, que les mantiene la intendencia cubierta (casa, ropa, relaciones con familias de origen, etc.).

Cancrini retoma muchas de las ideas de Bowen y yendo un poco más allá, establece un paralelismo entre el tipo de psicosis de algunos pacientes y la forma en que la desvinculación es vivida por la familia. Mantiene que cuanto más amenazadora es vivida la separación, diferenciación, del paciente identificado, más grave podrá ser la patología que actúe este. Adjunto una tabla suya que desarrolla esta idea.

Minuchin

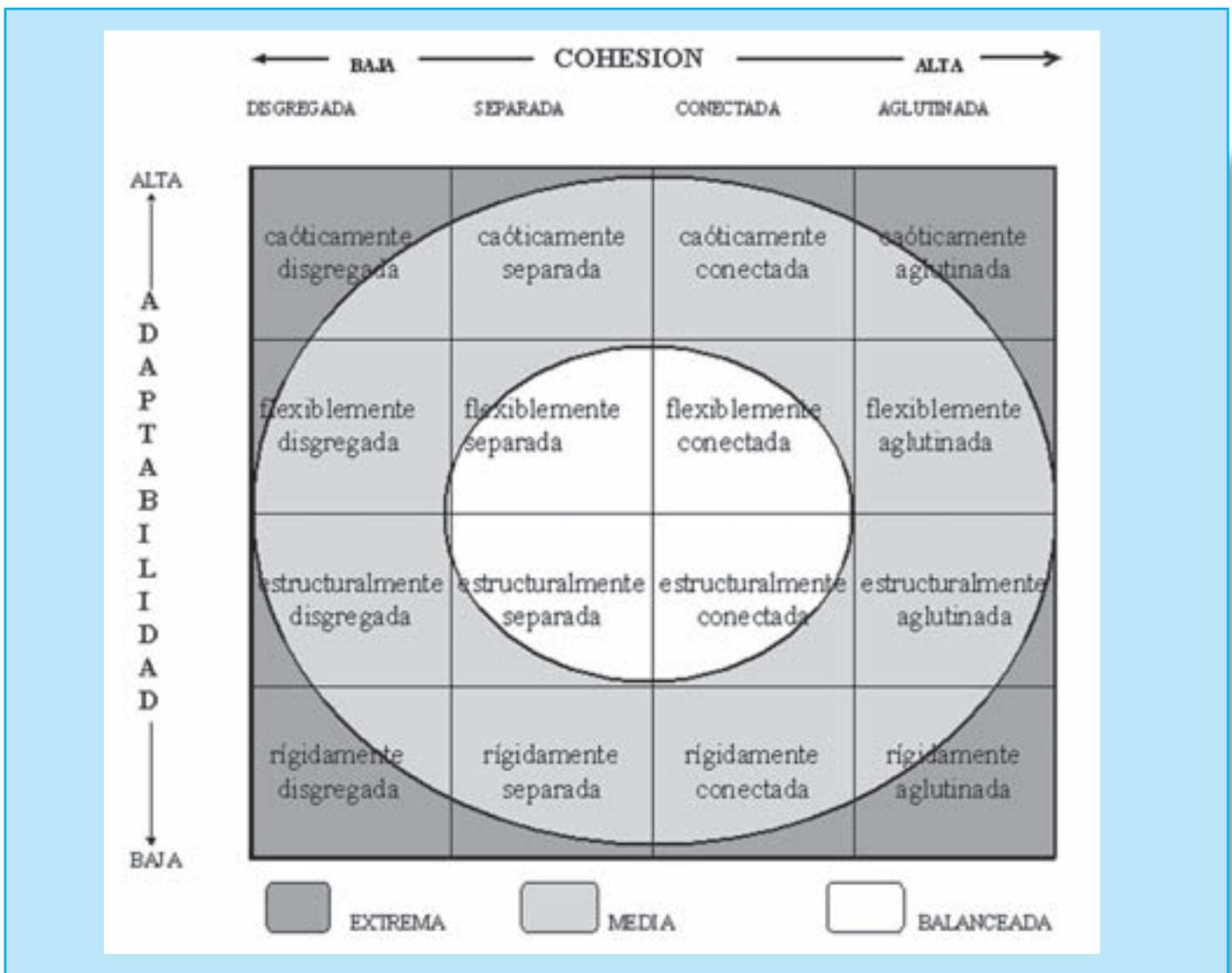
Autor, y maestro de todos, que recientemente ha visitado nuestro país, ha centrado buena parte de su tra-

bajo en la estructura de las familias, probablemente fruto de sus actividades con las caóticas familias latinas con las que trabajó desde sus inicios. En muchos de sus estudios se destacan algunas ideas que están profundamente relacionadas con el tema de la individuación, resaltando claramente la importancia que tienen, algunas características familiares ligadas a la excesiva involucración emocional de sus miembros, en el desarrollo de patologías como, por ejemplo, los trastornos psicósomáticos.

De hecho, refiere como tarea esencial de las familias, la de **apoyar la individuación** de sus miembros, además de proporcionar un **sentimiento de pertenencia**⁶. Enfatiza la doble mirada que debemos tener hacia los miembros de la familia a través de la idea del holón, parte y todo a la vez, en el sentido de que cada elemento es un individuo, pero siendo siempre parte de un grupo mayor, bien sea conyugal, parental, fraternal

o filial: *“La parte y el todo se contienen recíprocamente en un proceso continuado, actual, corriente, de comunicación e interrelación”*. Plantea una ecuación entre individualidad y pertenencia, de tal forma que la merma de una puede conllevar el incremento de la otra, como por ejemplo en la construcción de la pareja: *“Cada cónyuge debe reasignar una parte de sus ideas y preferencias, esto es, perder individualidad pero ganando en pertenencia”*.

Minuchin entiende que el subsistema parental, es la plataforma de apoyo en el que han de basarse los hijos para enfrentarse al encuentro con lo exterior, con lo ajeno, con lo social, y desde este juego interaccional entre lo de adentro, y lo de fuera, poder construir su individualidad, modificando su sentimiento de pertenencia. En este contexto, resalta como los padres de hijos adolescentes tienen que concederles más autoridad (y por ello autonomía), mientras les exigen responsabilidad.



Para finalizar este apartado, dedicado al padre del estructuralismo, y en relación con el tema de la individuación, quiero mencionar que una de las técnicas que él desarrolla incide directamente en el **establecimiento de fronteras, de límites, en aquellas familias en que estos no permiten la diferenciación o en aquellas en las que las alianzas entre los miembros y la propia estructura familiar no favorece el cambio adaptativo.**

Otros autores

Olson Sprenkle y Russell, en base a dos variables como son la adaptabilidad y la cohesión, crearon un modelo de rejilla que clasifica a las familias, generando 16 tipologías, en base a una clasificación en 4 intervalos de las variables mencionadas. Estos autores definen la **cohesión familiar** como el grado de vinculación emocional entre sus miembros, así como la autonomía que despliegan en su seno. La **adaptabilidad** va referida al grado en que el sistema modifica estructura, normas y funcionamiento dependiendo de las circunstancias contextuales y del desarrollo de sus miembros. En este modelo, el movimiento entre las dos variables es posible. Una familia puede cambiar.

Dentro de los 16 grupos mencionados, resaltaremos la columna de la derecha, la que hace referencia al **aglutinamiento de los miembros familiares**, la cual representa unos tipos de familias caracterizados por la ausencia de individuación, y por una más que probable disfuncionalidad y patología en alguno/os miembros.

Alfredo Canevaro, autor que ha innovado especialmente la terapia con varias generaciones, ha desarrollado varios trabajos respecto a las relaciones en las familias, resaltando una diferenciación entre familias centrífugas y centrípetas. En las primeras, como puede imaginarse por el nombre, las distancias entre los individuos son amplias, permitiendo mayor maniobrabilidad a sus miembros, a diferencia de las otras en las que la lealtad y la cercanía están primadas. Resulta interesante en estos trabajos, como contempla las uniones de parejas en las que cada miembro procede de un tipo distinto. Obviamente, los procesos de diferenciación e individuación van a ser vividos en forma más delicada en las familias centrífugas.

Por último, y para finalizar no puedo dejar de mencionar a la, lamentablemente fallecida, maestra Selvini y su equipo de Milán. Creadores e innovadores como ellos solos, en su teoría de los juegos psicóticos en la familia, hablan de la sobreinvolucración de uno de los hijos en el impasse (bloqueo relacional y conflictual) de la pareja.

Todos ellos, y muchos otros autores que lamentablemente omito (Wynne, Reis, Boszormenyi-Nagi, Stierlin, etc.), han hecho mención al tema de la cercanía/distancia psicológica y relacional de los miembros de la familia y, por ello, de forma más o menos directa, a la diferenciación entre los mismos, al grado en que se permiten ser diferentes.

Posiblemente, el tema de la individuación tuvo su auge y mayor desarrollo hace unos cuantos años (unos decenios diría), de tal forma que nuevas aportaciones y epistemologías han desplazado del foco hacia otro tipo de conceptos, probablemente más en consonancia con las corrientes de pensamiento y las culturas que nos invaden y que coconstruimos día a día. La individuación, la distancia, la creación de la propia identidad y, en definitiva, el difícil equilibrio entre la propia identidad y la grupal, han sido y serán ideas que han estado a la base, no solo del modelo sistémico y la intervención familiar, sino en diversas concepciones teóricas de las cuales seguro que habéis tenido una buena muestra en el presente monográfico.

Quiero acabar con un interesante cuento, del que desconozco el autor, pero que encontré en el libro de Pittman:

“El pastor, el sacerdote y el rabino proverbiales debatían en que momento comienza la vida. El sacerdote dijo: ‘La vida empieza en el momento de la concepción, cuando el esperma invade el óvulo’. El pastor afirmó con insistencia: ‘La vida comienza en el nacimiento, con ese primer hálito del aire de Dios’.

Pero el rabino, que era más viejo y sabio, dijo: ‘Ustedes dos son demasiado jóvenes para saberlo, pero la vida sólo comienza realmente cuando los hijos se van del hogar y el perro se muere’.”

Referencias bibliográficas

- Bowlby, J. *“Una base segura”*. Paidós. Buenos Aires 1989
- Bowen, M. *“De la familia al individuo”*. Paidós. Barcelona 1991.
- Bucay Jorge. *“Cuentos para pensar”* RBA Libros. Barcelona 2003.
- Cancrini, L. *“La caja de Pandora”*. Paidós. Barcelona 1996.
- Gergen, K. *“El yo saturado”*. Paidós. Barcelona 1997.
- Linares, J.L. *“Identidad y Narrativa”*. Paidós. Barcelona 1996.
- Minuchin, S y Fishman, H. *“Técnicas de terapia familiar”*. Paidós. Barcelona 1984.
- Pittman III, F. *“Momentos decisivos”*. Paidós. Buenos Aires. 1990.
- Simon, Stierlin y Wynne. *“Vocabulario de terapia familiar”*. Gedisa. Buenos Aires 1988.